

超越自我中心的态度

梧桐 / 编著

心若安²

亦可步步生莲

事当快意处须转，言到快意处须住。

弘一法师



无心者公，无我者明

智能观照，
内外明彻，
识自本心。

——慧能大师

凤凰出版社

心若安²

亦可步步生莲

梧桐 / 编著



凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

心若安,亦可步步生莲.2 / 梧桐编著. -- 南京 :
凤凰出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5506-1694-3

I. ①心… II. ①梧… III. ①个人 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 307815 号

书 名	心若安,亦可步步生莲.2
著 者	梧 桐
责任编辑	刘晓燕
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路 165 号,邮编:210009
公司网址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京天宇万达印刷有限公司 北京市海淀区苏家坨镇草厂村南,邮编:100122
开 本	710×1000 毫米 1/16
印 张	15
字 数	200 千字
版 次	2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5506-1694-3
定 价	29.80 元

前 言

我想每个人都会不止一次的思量,人生的长度和宽度该如何延伸?

比起日月星辰的永恒,人生短暂得如同起伏的尘埃。但是人们每天还都在忙忙碌碌,为生存的一片天地庸庸碌碌,不肯停歇。

其实人生短暂,生命终结的判决随时随地可以下达,谁都不知道属于自己的终点会在什么时候出现。其实人生又很漫长,幼时懵懂,少时张狂,中年过得恣睢匆忙,到日渐苍老,力不从心的时候,纵观自己的一生,又感叹那些岁月虚度,恨不能重来一次青春。

佛家说得好,人生的长度,就在一呼一吸之间。生命的精髓都在这瞬间体现。“风送水声来枕畔,月移山影到窗前。”当下的一瞬间心安,人生便可享受这一瞬间的宁静,和风和雨,和月和影。思维无限,便没有山可阻挡视线,也没有外物可以牵绊内心,人生的宽度,就是如此拓展的。

常常有看不开的人,说自己愚钝。其实,又何必执著于自己的内心。这世界如此之大,任是谁都无法尽收眼底。内心也是这样,越是执著,便越狭窄。把一切都放开了去,反倒可以还自己一个清静自在。

这世间最集中的痛,莫过于医院病榻上那些无法操控身体的病人。而试想一下,对身体无能为力是一种痛,那么,无法操纵自己内心的人,空有一副健康的身体,如行尸走肉般生活,岂不是更悲哀?身不在,心在,是一种境界;而身在心不在,便只能是一个符号,终止生命的符号。

佛说,“流水下山非有意,片云归洞本无心。人生若得如云水,铁树开花遍地春。”人的一颗心,可生欢喜,可生障碍,可生万千烦恼。纷扰的人世,不再有人甘于平淡,不再珍惜拥有,不再感激生活的恩赐。在对物欲的追求中,

岁月好似丰盈,但心灵却日渐贫瘠。

当年释迦牟尼在灵山会上,拈花示众,五百弟子都默然,独有迦叶微笑。那是一种从容不迫的气度,宁静安详,却蕴含了对生命最真的体悟。于是佛祖把衣钵相传与他。面对纷繁人世,最好的心态,莫过于此,纯净无染,无欲无贪,无拘无束,却能永恒长久。

星云大师说:“不争就是慈悲,不辩就是智慧,不闻就是清净,不看就是自在,不贪就是布施,断恶就是行善,改过就是忏悔,谦卑就是礼佛,守礼就是持戒,原谅就是解脱,知足就是放下,利人就是利己。”

而这一切,不过就是两个字:看破。

看破功名,看破利禄,看破是非成败,看破得到与失去。看得破,人心便可安宁,可清净,可回归最深处的本真。一花一世界,一沙一天堂,此世界可安好,心可以开出洁白的莲花来。

如此,参透人生,便是禅意所在了。

目 录

第一篇 万般皆无常,平淡真佛性

当你手中抓住一件东西不放时,你只能拥有这件东西,如果你肯放手,你就有机会选择别的。人的心若死执自己的观念,不肯放下,那么他的智慧也只能达到某种程度而已。

第一章 一切皆虚幻,依赖更无常

第1节 贪图皆陷阱,看清方可求安 / 3

第2节 不甘心放手,只能一错再错 / 7

第3节 不依附不现实的希望 / 11

第二章 看得破,才能看得真

第1节 你是唯一能支配自己生命的人 / 16

第2节 看得破,才能看得真 / 20

第3节 三思方可后行 / 24

第三章 没有人可以阻挡你前进的脚步

第1节 一个人最害怕什么 / 29

第2节 千帆过尽处,才是真晴天 / 33

第3节 人生路上,耐得住寂寞 / 38





第四章 永恒归于寂灭，无常归于平常

第 1 节 平淡才是生活的本质 / 44

第 2 节 嗅得到每日的花香 / 49

第 3 节 放慢你的脚步 / 55

第 4 节 一颗小石子的痛与喜 / 60

第二篇 灭却心头火，胜点佛前灯

自处超然，处人蔼然。无事澄然，有事斩然。得意淡然，失意泰然。

——弘一法师

第一章 戒嗔恚

第 1 节 灭却心头火，胜点佛前灯 / 67

第 2 节 事事无大碍，何须论短长 / 73

第 3 节 是非本无度，抱怨招烦恼 / 79

第二章 安忍求和，不生嗔恨

第 1 节 得饶人处且饶人 / 85

第 2 节 安忍求和，不生嗔恨 / 90

第 3 节 壁立千仞，有容乃大 / 96

第三章 善待才是出路

第 1 节 付出比得到能收获更多的快乐 / 103

第 2 节 无执自我，远离偏见 / 108

第 3 节 善待别人，也是善待自己 / 111

第 4 节 我们都需要认可和鼓励 / 117

第三篇 一念放下，万般自在

难行能行、难舍能舍、难为能力，才能升华自己的人格。

第一章 戒贪嗔

第1节 戒贪嗔，欲望才是痛苦的根源 / 125

第2节 舍得，有舍才有得 / 130

第3节 那些错过的美丽 / 135

第二章 无执念，天地自宽

第1节 人生本苦，不要和自己较劲 / 141

第2节 世上有难事 / 146

第3节 困境中也一样有出路 / 151

第三章 放下，万般自在

第1节 以出世的心态，做入世的事 / 157

第2节 得之淡然，失之亦要坦然 / 161

第3节 生活没有标准 / 168

第四篇 超然于生命，安然于当下

我们在读书或创业时，自己先要有一个发心，就是发“为人民服务、为人民牺牲奉献、永不退转”的誓愿，这叫做“不忘初心”。

第一章 清净正觉慈悲

第1节 什么才是强大的内心 / 175

第2节 静坐心澄清 / 179





第二章 心动了,为何不行动

- 第1节 机会不是等来的 / 184
- 第2节 人生不易,贵在坚持 / 189
- 第3节 人生没有败笔 / 194
- 第4节 心动不如行动 / 199

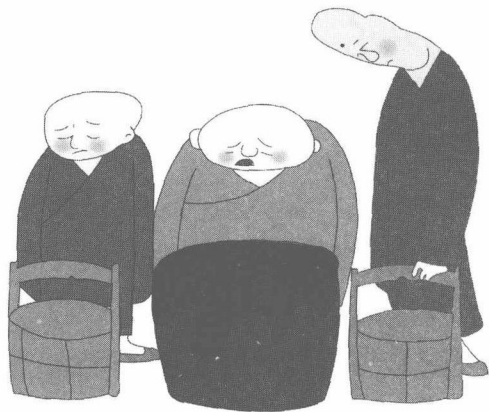
第三章 安然的心态

- 第1节 心外无物才是超然的境界 / 206
- 第2节 热水先结冰,遇事需冷静 / 210
- 第3节 理事无碍,一心不乱 / 214
- 第4节 其实你是幸运的 / 218
- 第5节 安然于生命的每一种形态 / 223
- 第6节 始随芳草去,又逐落花归 / 229

第一篇

万般皆无常，平淡真佛性

当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东西，如果你肯放手，你就有机会选择别的。人的心若死执自己的观念，不肯放下，那么他的智慧也只能达到某种程度而已。



第一章 一切皆虚幻，依赖更无常



同样的瓶子，你为什么要装毒药呢？同样的心理，你为什么要充满烦恼呢？

第1节 贪图皆陷阱，看清方可求安

一个农夫进城，要卖家中的一头驴和一只山羊。山羊的脖子上系着一个小铃铛。三个小偷在一旁看见了，一个小偷说：“我去偷羊，可以让农夫发现不了。”另一个小偷说：“我可以从农夫手里把驴偷走。”第三个小偷说：“这都不难，我能把农夫身上的衣服全部偷来。”

第一个小偷趁农夫东张西望的时候，悄悄地走近山羊，把铃铛解了下来，拴到了驴尾巴上，然后把羊牵走了。农夫在拐弯处四处环顾了一下，发现山羊不见了，就开始寻找。

这时第二个小偷走到农夫跟前，问他在找什么，农夫说他丢了一只山羊。小偷说：“我见到你的山羊了，刚才有一个人牵着一只山羊向树林里走去了，现在还能抓住他。”农夫恳求小偷帮他牵着驴，自己去追山羊。第二个小偷趁机把驴牵走了。





农夫从树林里回来一看，驴也不见了，就在路上一边走一边哭。走着走着，他看见池塘边坐着一个人，也在哭。农夫问他发生了什么事。

那人说：“人家让我把一口袋金子送到城里去，可是路上我实在是太累了，就在池塘边坐着休息，却没想到睡着了，睡梦中不小心把那口袋推到水里去了。”农夫问他为什么不下去把口袋捞上来。那人说：“我怕水，因为我不会游泳，谁要把这一口袋金子捞上来。我就送他二十锭金子。”

农夫大喜，心想：“正因为别人偷走了我的山羊和驴，上帝才赐给我机会。”于是，他脱下衣服，潜到水里，可是他无论如何也找不到那一口袋金子。当他从水里爬上来时，发现衣服不见了。原来是第三个小偷把他的衣服偷走了。

佛说，这是人生三大陷阱：大意、轻信和贪婪。

故事里的三个小偷就是三个骗子。他们是用骗的方式拿走了农夫的驴、山羊和衣服。山羊的丢失，确实是农夫太过于大意了。而我们身边有多少人，在犯了不可挽回的错误的时候，总会说一句：“是我太大意了！”

其实大家把错误归结到“大意”上，是一种对自我责任的推脱。实际上，是我们在面对事情的时候，对现实情况不够了解，认识不足，甚至只被表象所欺骗。三国时候，关羽大意失荆州，也是对自己的能力过高估计，对现状认识不够造成的。

说起轻信，不由想起一个寓言故事，说有一只狼出去寻找食物，偶然经过一户人家，听到房中有孩子的哭闹声，接着传来一个老太婆的声音：“别哭了，再不听话，就把你扔出去喂狼。”

狼一听大喜，便蹲在屋后等着。不料等到天黑也没见老太婆把孩子扔出来。狼不耐烦了，转到房前想伺机而入，却又听老太婆说：“快睡吧，别怕，狼来了，咱们就把它杀死煮了吃。”

狼听了，吓得一溜烟跑回老窝。同伴问它收获如何，它说：“别提了，老太婆说话不算数，害得我饿了一天，幸好后来我跑得快，才没招来杀身之祸。”

狼此行固然惹人笑柄，但很多时候，我们却很容易轻信别人的话，尤其是糖衣炮弹最容易利令智昏。很多人就被这些甜言蜜语携裹着走进了陷阱，造成无法挽回的过错。

托尔斯泰曾写过一个故事，有一个人想拥有一块自己的土地，便不停地祈祷。上帝就对他说：“从太阳出来开始，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的土地都归你。”那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前他倒是跑回来了，但已精疲力竭，一个跟头栽在地上就再也没能起来。有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人要多少土地呢？不过就这么大一块而已。”

世间美好的东西确实很多，有些人穷尽终生都在追求，不知满足。其实，这些他们所贪图的东西，耗尽了他们的精神和力气，这些东西更像是诱饵，它引他们过去，给他们套上枷锁，他们的终身都要为它们服务，而他们还一直以为：我得到了，这些东西是我的。直到离世的时候，他们才明白，那些东西都是无法带走的，它们还将继续存在，继续奴役下一个心甘情愿被奴役的人。

其实，人生的陷阱远远不止这三种。我们不能说我们所生存这个社会处处布满了陷阱，但是如果不小心被一些事物的表象所蒙蔽，那就会陷入困境的沼泽地，无法自拔。

在某个鸡尾酒会上，一位张先生从口袋里掏出一张千元支票，向所有的来宾宣布：他要将这张千元支票拍卖给出价最高的人。游戏规则很简单：大家互相竞价，以50元为单位，直到没有人再加价为止。出价最高的人只要付张先生所开的价码即可获得这张千元支票，但出价第二高的人，虽无法获得支票，但仍需将他所开的价码如数付给张先生。这个别开生面的“以钱买钱”的拍卖会，立刻吸引了大家的兴趣。

拍卖开始时，100元、150元、200元的竞价声此起彼伏，到价码抬高到500元时，出价的步调缓和了下来，只剩下三四个人在竞价。到最后只





剩下王先生和林先生在那里相持不下。

当王先生喊出950元时，张先生弹一弹他手上的支票，暧昧地看着林先生，林先生几乎不假思索地脱口而出：“1050元！”这时会场里起了一阵小小的骚动。张先生转而得意地看着王先生，等待他加价或者退出，王先生咬一咬牙说：“2050元！”

人群里起了更大的骚动，最终林先生表示退出这才结束这场拍卖会。结果，王先生付出2050元，买到那张1000元的支票，而林先生则平白付出了1050元。而两个人各自损失的1050元都纳入了拍卖者的腰包。

据说这个游戏是耶鲁大学经济学家苏必克发明的，想拍卖钱的人几乎屡试不爽地从这样的拍卖会上赚到钱。它是一个具体而微的人生陷阱，而最后参与竞价的人会在这个陷阱里越陷越深，不能自拔，最后都会付出一定的代价。

社会心理学家泰格（A.Teger）曾对这个拍卖游戏做过分析，他认为掉入陷阱的人通常有两个动机：一是经济上的，另一个是人际关系上的。经济动机在于竞拍者渴望赢得那张千元支票，以及后来想赢回他的损失以避免更多的损失；人际动机包括渴望挽回面子、证明自己是最好的玩家及蔑视对手等。开始时，大家都想以廉价而简单的方式去赢得它，希望自己所出的价码是最后的价码，于是就会不断地互相竞价。等到出价相当高时，相持不下的两人都发现自己掉进一个陷阱中，但是已经不能全身而退，他们都已投资了相当多，只有再增加投资以期挣脱困境。当出价等于拍卖物品时，竞争者开始感到焦虑不安，发现自己的愚蠢，但已身不由己。当出价高过奖金时，不管自己再怎么努力都是损失者，不过，为了挽回面子或轻视对方，他不惜再抬高价码，好让对手损失得更惨重。

前几天看的一档选秀节目，一个11岁的孩子，面对镜头很自豪地说：下个月他的第一本专辑就要上市了，同时他将召开他的第一个新闻发布会，开他的第一个演唱会。当评委问他是谁为他出资出专辑和开演唱会时，他很快回答说：“我的爸爸妈妈呗！”

男孩子第一关就被评委刷了下来。说实话，这个孩子的嗓音，低音低不下去，高音又太有难度，嗓子里带沙哑，确实不适合唱歌。他被淘汰后，刚从舞台上走下来就哭得稀里哗啦。他的父母在旁边一直对他说：“宝贝儿你唱得不错，不过是状态不好……”

我对这样的父母的行为感觉到十分的不理解。他们以为，他们可以用金钱为自己的孩子制造一个前途，满足孩子的爱好。其实这只是满足了他们做父母的虚荣，他们用金钱为孩子制造了一个假象，让孩子在虚伪的赞美里觉得自己无比优秀，从而丧失了对自己真实的认识和正确定位。等他长大了，父母无法再用金钱为他编制美丽的金丝笼，他会遭遇到人生从未有过的失败和挫折，更会在别人的评价里认识到自己真实的水平。到那时候，他会丧失他所有的自信心，困于原地再无法往前迈一步。

这样的爱，对孩子来说，就是一个无底的陷阱。

泰格（A.Teger）总结：自古以来，人类为捕杀动物所设的陷阱，通常都有以下三个特征：

- 一. 有一个明显的诱饵。
- 二. 通往诱饵之路是单向的，可进不可出。
- 三. 越想挣脱就越陷越深。

所以，当我们面对世间种种的时候，就要仔细权衡，看清楚是不是具备这三点，就会明白迎接我们的那些表象背后，是不是隐藏着某个陷阱，等着我们一步迈入，永生不得翻身。

面对诱惑，少点贪嗔心，多点理智的思考，才是我们人生获得安谧平静的法宝。

第2节 不甘心放手，只能一错再错

有个小和尚，从小就跟着师父在一个小庙里长大，除了偶尔出去化





缘，他很少走出寺庙，也不知道外面的世界究竟是什么样子。

有一日，附近村庄来了个说书的，晚上收了活计就在庙里寄宿。说书的在此地逗留了几日，遇到下雨天不能出活，他就给小和尚说一些外面的事。小和尚很着迷，在说书人的嘴里，外面的世界如此精彩纷呈，那是个他从未体验的新奇世界，而且那种生活，远远比在庙里的生活美妙得多。

说书人走了，小和尚却种下了心事。他如此向往外面的世界，没有静修，没有木鱼，没有经书，没有清淡的饭食。但是他不敢把想法告诉师父，怕师父责罚，也怕师父伤心。于是在一天夜里，他匆忙卷起了自己的一点行李就离开了。临行前，他给师父留下了字条，上面只写了一句话：我要过美好的生活去了。

小和尚一脚离开了小庙，另一脚就踏进了纷繁的世界。刚开始的时候他觉得很新鲜，人间烟火要比庙里的修行生活有趣得多了。但是没多久，小和尚就发现不对劲了：各式各样的人充斥在他周围，没有想象中的友好，恃强凌弱，不公平的事情到处都是，很多人沉迷于酒色和赌博。他被欺压、被践踏的时候，就开始怀念起小庙平静和谐的日子。但是想起当初他留给师父的字条，还有说书人嘴里的那个花花世界，他不甘心自己的出走就这样草草收场，于是也和其他人一样，一头扎进欲望的深渊，堕落了。

人生的很多沉沦，都是从一念之间开始的。这世间有很多表象能暂时迷惑我们的眼睛甚至心灵，但是这不表示我们一定会受其控制，无法左右我们的人生。其实真正的沉沦，是因为我们不甘心放手，不肯回头。结果，我们只能一步一步接着沉沦，直到再没有回头的机会。

其实在平常的生活中，很多事情都有可能让我们迷失心智，有些事情看似不大，却对我们的生活质量起着决定性的作用。

一个周末，一家人很开心地聚在一起，爸爸不用加班，哥哥刚好放假，妹妹的学习班没有活动，大家围坐在一起享受难得的休闲时光，兴奋地讨论这一天的行程安排。妈妈提议，外面春光明媚，最适合到不远的公